

Hargab ("Flu") & Tallaalka Hargabka

MUXUU YAHAY HARGAB AMA "FLU"?

Hargab ama "flu" waa jirro fayras ee hab-neefsiga oo la kala qaado. Dhibta ugu weyn ee hargabku waa oof-wareenka iyo sii xumaynta dhibaatooyinka caafimaad ee ba'an.

SIDUU HARGABKU U FIDAA?

- ✓ Hargabku wuxu ku fidaa min qof ilaa qof "dheecaanka hab-neefeedka" ama duufka (sida candhuufta, dhareerka, ama siinka) ee wata fayraska hargabka oo fidaya markuu qofka hargabka qabaa hindhisu ama qufacu.
- ✓ Dheecaankaasi wuxu gelayaa afka, sinka, ama dhuunta dadka u dhow (3 ilaa 6 fuudh) qofka buka.
- ✓ Hargabku waxa kale oo uu ku fidi karaa taabashada duufka ee ku taal gacmaha qofka buka ama waxyaabo kale dushood.

MAXAA DHACA MARKAAD QAADDO HARGABKA?

Dadka hargabka qabaa waxay dareemaan "xanuun dhammaan jirka." Calaamadaha caadiga waxa ka mida:

- ✓ Qandho, qadhqadhyo, ducfi, cunis la'aan, iyo xanuun madaxa, dhabarka, gacmaha, iyo lugaha.
- ✓ Dhuun xanuun iyo qufac, labalabo, iyo olol indhaha oo dhici kara.
- ✓ Qandho (oo gaari karta ilaa 104° F) iyo calaamadaha kale ee hargabka oo socda min 3 ilaa 7 maalmood, laakiin dadku waxay dareemi karaan daal iyo ducfi muddo dheer.
- ✓ Labalabo, matag, iyo shuban ayaa ku dhici kara dhallaanka iyo carrurta.
- ✓ Ba'naanta waxa ka mida fuuq-bax, oof-wareen iyo cafimaad darrada oo sii xumaata sida neefta, jeeni-wareenka, jirrada wadnaha, iyo sonkorowga.

HARGABKA MA HALISBAA LAGU TIRIYAA?

- ✓ Ilmaha iyo dadka waaweyn ee fayo-qaba hargabku waa u jirro dhedhexaada.
- ✓ Ilmaha ka yar hal sanno iyo dhammaan dadka qaba jirrooyinka ba'an sida sonkorta, neefta, dhibaatooyinka wadnaha ama sanbabka, hargabku wuu ku xumaan karaa, oo u horseedi karaa cisbitaal iyo xataa dhimasho.

Dadkas waxa loo tiriyaan inay halis u yihiin dhibaatooyin uga yimaad hargabka.

SIDEE LA ISAGA JIRI KARAA HARGABKA IYO DHIBAATOYINKIISA?

- ✓ Sida ugu fiican ee la isaga jiri karaa hargabka waa tallalka. Tallalku wuxu ka gargaara difaaca jirka la dagaalanka fayraska hargabka.
- ✓ Faraha dhaqo mar kasta oo isticmaal saabuun alkolo leh oo dabool afkaaga iyo sankaaqa markaa qufacayso.
- ✓ Iska-ilaali taabashada dadka kale ee buka.
- ✓ Shaqada iyo dugsiga ka joog guriga markaad leedahay qandho iyo qufac.

SIDEE BAA LOO DAWEEYAA HARGABKA IYO DHIBTA HARGABKA?

- ✓ La xiriir dhakhtarkaaga haddii aad leedahay qandho kacsan ama calaamado kale oo xun.
- ✓ Hargabka aan xumayn, dhakhtarkaagu wuxu kuu sheegi inaad cabto cabitaan badan iyo inaad ku nasato guriga.
- ✓ Daawada ka-hortagga fayraska waxa qori kara dhakhtarka si loo daweeyo hargabka loona dhawro dhibta uga imaan karta dadka halista ku jira, laakiin waa in la qaato marka hore ee jrradu bilaabanto, 48 saac gudahood.
- ✓ Daawada ka-hortagga fayraska waxa kale loo qori kaaa ka-hortagga infekshanka dadka qaba hargabka.
- ✓ Antibaayootigu waxba kama taro hargabka.

KUMA AYEY TAHAY INUU HELO TALLAAL?

Tallaalka waxa lagula taliyaa dadka halista u ah infakshanka hargabka IYO kuwa qaadsiin kara dadka halista ku jira, oo ay ka mid yihiin:

- ✓ Dhammaan ilmaha da'da 6 ilaa 59 bilood
- ✓ Dhammaan dadka da'da 50 sanno iyo ka weyn
- ✓ Dumarka uurka yeelanaya xilliga hargabka
- ✓ Dadka waaweyn iyo ilmaha qaba xaalad jirro oo halisa sida jirrada wadnaha, sanbaka (oo neeftu ku jirto), kalyaha iyo sonkorowga

- ✓ Carruurta iyo dhallinta u dhaxeeya 6 bilood ilaa 18 sanno ee ku jira daaweynta muddada dheera ee asbiriinka ee halis u ah xaaladda jirro ee "Reyes' syndrome"
- ✓ Dadka qaba xaalado jirro ee muruqyada ama dareenada (sida xaaladda qalaylka ama naafo maskaxda) oo keeni karta dhibaato xagga neefsiga ama liqista, ama dacifin karta awoodda qufaca
- ✓ Dadka dacifnimo ka qaba qaabka difaaca jirka sababo la xiriira HIV/AIDS ama jirro kale, daawo muddo dheer socota sida steroids, ama dabiibka kansarka ee ah raajada iyo daawada
- ✓ Dadka deggan guryaha daryeelka iyo meelaha muddada dheer lagu daryeelo
- ✓ Shaqaalaha daryeelka caafimaadka
- ✓ Xiriiro caafimaad ee guriga (oo ay ku mid yihiin ilmuu) iyo daryelayaasha ilmaha ka yar 5 sanno da'da iyo waayeelka ka weyn 50, gaar ahaan xiriirka ilmaha ka yar 6-bilood da'da
- ✓ Xiriiro caafimaad ee guriga (oo ay ku mid yihiin ilmuu) iyo daryelayaasha dadka qaba xaaladaha gelin kara halis dhibaato ba'an oo ugu timaad hargabka
- ✓ Dhammaan dadka, oo ay ka mid yihiin ilmaha da'da-dugsiga, ee raba inay yareeyaan halista xanuunka hargabka ama qabadsiinta dadka kale

TALLAALKA HARGABKU MA AMMAAN BAA?

- ✓ Haa. Badi dadka inyar ama waxba kuma noqdaan tallaalka, kuwa wax ku noqdaana waxay ku raystaan 1 ilaa 2 maalmood.
- ✓ Hal afartii qofba ayaa yeesha barar aan halis ahayn, guduutan, iyo jilayac meesha ay tallaalka ka qaateen.
- ✓ Dadka qaata tallaaka sanka waxa ku dhici kara san qoyaan, san cabudh, iyo dhuun cuncun.
- ✓ Wax ku noqoshada ba'ani waa naadir.

WAA MAXAY NOOCYADA TALLAALKA EE JIRAA?

Waxa jira laba nooc oo tallaalka hargabka: irbad iyo mid sanka la isaga buufiyo.

- ✓ Irbadda waxa loo adeegsan karaa qof kasta da'da 6 bilood iyo ka weyn. Dumarka uurka leh iyo kuwa qaba xaaladaha ba'an ee kordhiya halista hargabka xun, waxay u tahay ikhtiyaarka ugu fiican.

- ✓ Tallaalka hargabka ee sanka (LAIV ama "Flumist") waa ikhtiyaar fiican si loo ilaaliyo dadka da'da 2 ilaa 49 sanno ee caafimaadka qaba.
- ✓ Kooxaha soo socdaa waa in AANAY qaadan tallaalka hargabka ee sanka:
 - Dadka qaba wadno xanuunka ba'an ama jirrada sanbabka, sida neefta ama jirrada marrinada neefta
 - Dadka qaba xaaladaha caafimaad sida sonkorta ama kalyo fadhiistay
 - Dadka qaba xanuunada dacifiya qaabka difaaca jirka, ama qaata daawooyinka dacifin kara qaabka difaaca
 - Dumarka uurka leh
 - Ilmaha u dhaxeeya 2 ilaa 5 sanno da'ada ee qaba xiiq soo noqnoqosha leh
- ✓ **Kama qaadi kartid hargab tallaalka hargabka.**
- ✓ Wixii macluumaa dheeraada ee la xiriira tallaalka hargabka ama tallaalka sanka ee hargabka fadlan fiiri:
 - Bayaanka macluumaadka ee irbadda tallaalka hargabka: <http://www.immunize.org/vis/2flu.pdf>
 - Bayaanka macluumaadka ee tallaalka sanka ee hargabka: <http://www.immunize.org/vis/liveflu.pdf>
- MA KUGU DHICI KARAA HARGAB SANNADKA XIGA HADDII AAD QAADATAY TALLAAL SANNAADKAN?**
- ✓ Haa, waayo fayraska hargabku wuu isbeddelaa sannad kasta oo jirka qaabkiisa difaacu ma celin karo infekshanka fayraska isbeddelay. *Sidaas weeye sababtay muhiim u tahay in sannad kasta la qaato tallaalka.*
- ✓ Sannad kasta, tallaalada cusub ee hargabka waxa loo sameeyee si ay u difaacaan nooca hargabka la filayo inuu keeno jirrada sannadkaas.
- ✓ Tallaalka hargabku wuxu celiyaa 3 nooc oo hargab, laba hargabka A ah iyo hal hargabka B ah.

Waxa lagu heli karaa habab kale.